



1A+1B

Würzige Zucchinisuppe



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

- 1 Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel, rote Chili und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Zucchinistücke hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Die Brühe hinzufügen und die Zucchini ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und den Frischkäse in die Suppe einrühren.

Zutaten

- ☐ 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 200 g Zucchini in Stücken
- ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ rote Chili, sehr fein gehackt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Kräuterfrischkäse light
- ☐ Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	104 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	6 g
Eiweiß	3 g

Weitere kohlenhydratarmer rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at